无可言思般若度，不生不灭虚空体，

各别自证智行境，三世佛母我敬礼。

——《般若波罗蜜多心经回遮仪轨》



般若波罗蜜多心经

BO RE BO LUO MI DUO

EMPTINESS

祈
祷
文



◎ 释 迦 牟 尼 佛

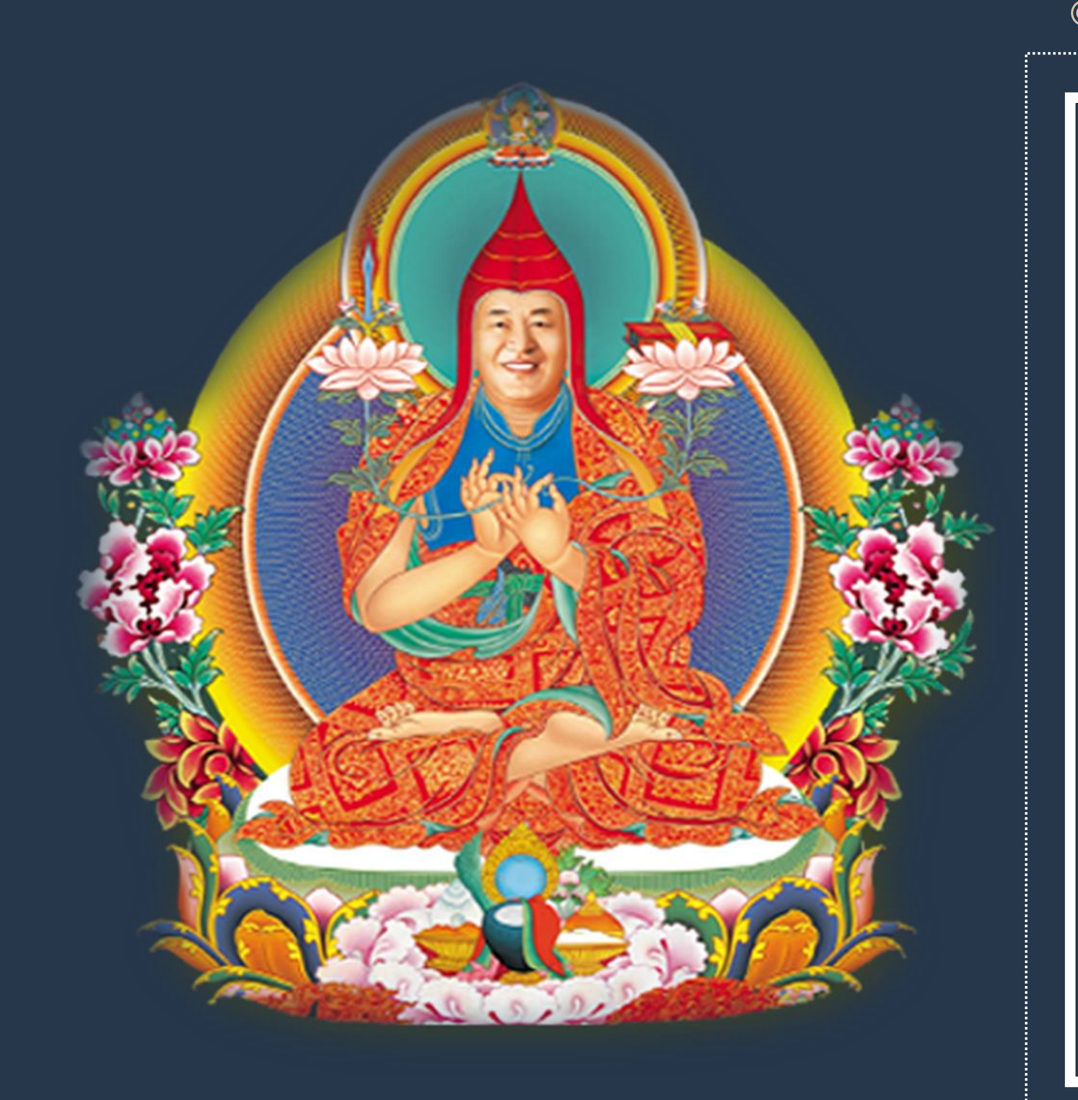
酿杰钦布作旦涅咪香
大悲摄受具诤浊世刹

荣内门兰钦波鄂嘉达
尔后发下五百广大愿

巴嘎达鄂灿图谢么到
赞如白莲闻名不退转

敦巴图杰坚拉香擦洛
恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷文



◎法王如意宝

内钦热俄贼诶香堪色
圣境五台山大净土中

坚花图吉新拉耶拉们
文殊智慧加持入心者

晋美彭措夏拉索瓦得
晋美彭措足下诚祈祷

共觉稻巴颇瓦辛吉洛
降临证悟意传求加持

祈
祷
文



◎ 希阿荣博堪布

丹波道博丹巴夏吉嘉
佛法教主本师释迦王

涅沃色界班哲杰迸宙
八大近侍智成王臣友

帕白希求德么囊若德
诸多印藏大德游舞身

永夏希阿荣博索瓦得
普现希阿荣博诚祈祷

为度化天边无际的众生

请发无上殊胜的菩提心

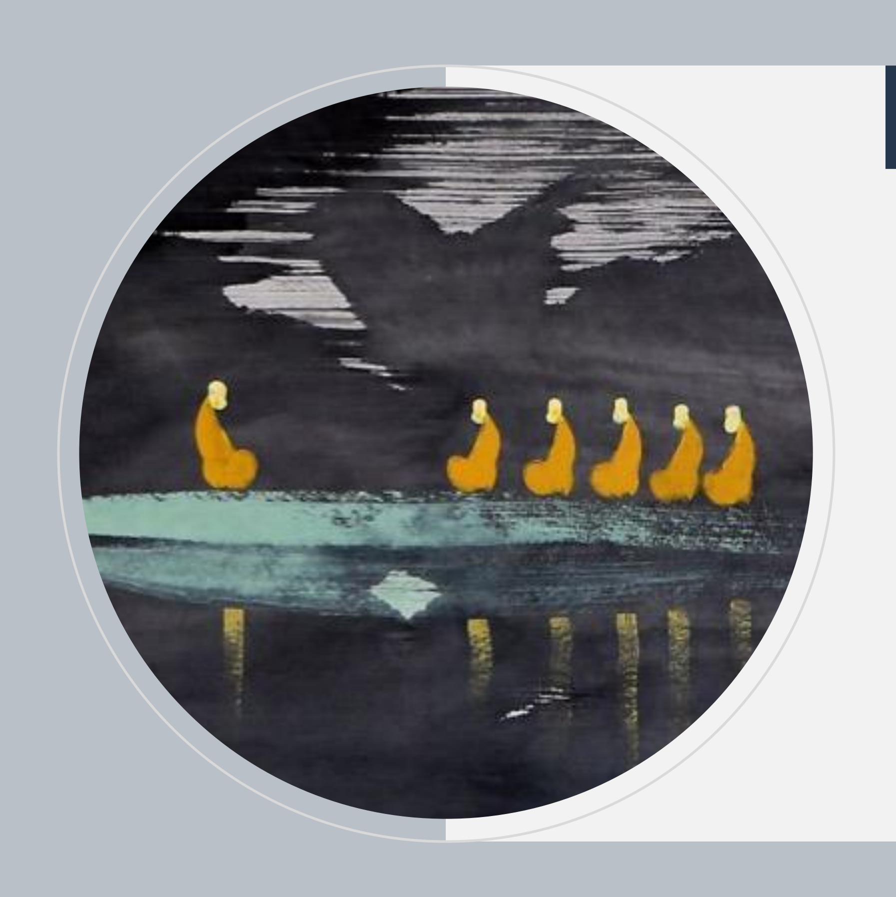
第九课



愿世世不离，具无尽妙用的三世诸佛之母

愿世世不离三世诸佛之母

LESSON NINE



本课主题的来由

- 了知般若之殊胜——三世诸佛之母
- 引发离苦当修学般若的定解

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者 （当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦 （了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空 （学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空 （对治二元对立与受、想的束缚）

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性 （对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识 （总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。		说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心 （知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）

十门分别

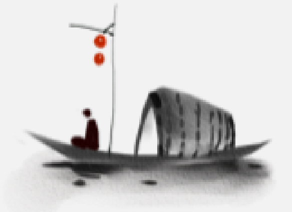
STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃 （点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。		赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果 （总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。		观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒 （知一切苦，能断一切苦）



主要内容

CONTENTS



愿世世不离三世诸佛之母

LESSON NINE

经文

三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。

释义

过去、现在、未来所有的佛，都是依靠般 若波罗蜜多而获得了阿耨多罗三藐三菩提。

壹 般若为四圣之母

PART ONE

经文

三世诸佛。

依般若波罗蜜多故。

得阿耨多罗三藐三菩提。

分析

- 了知诸佛皆由般若生，从而遣除修学般若的畏惧，坚定修学般若空性的誓愿





释 词

【阿耨多罗三藐三菩提】

- 梵语，是佛果极度的称呼：无上正等觉

阿——无　　耨多罗——上

三——正　　藐——等

菩提——觉



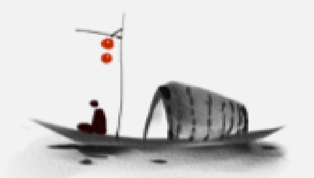
壹 般若为四圣之母

PART ONE

赞叹三世诸佛从般若生

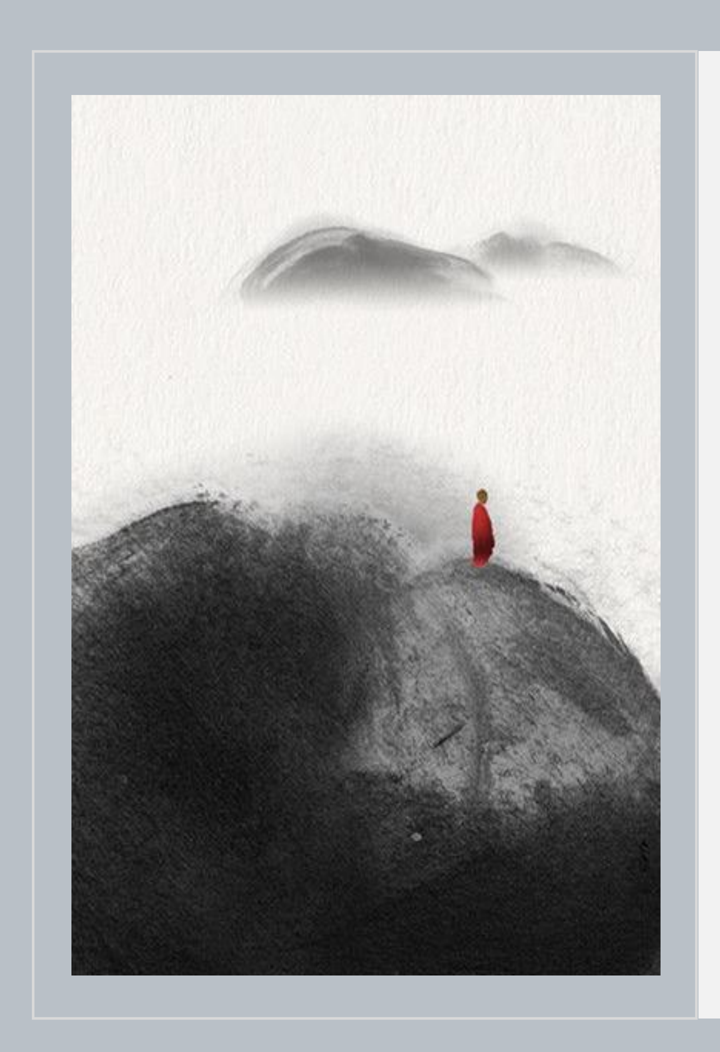
（一）般若是四圣之母

（二）引发必学般若的定解



《壹》 般若为四圣之母 

PART ONE



般若是四圣之母

求寂声闻由遍智，引导令趣最寂灭，

诸乐饶益众生者，道智令成世间利。

诸佛由具种相智，宣此种种众相法，

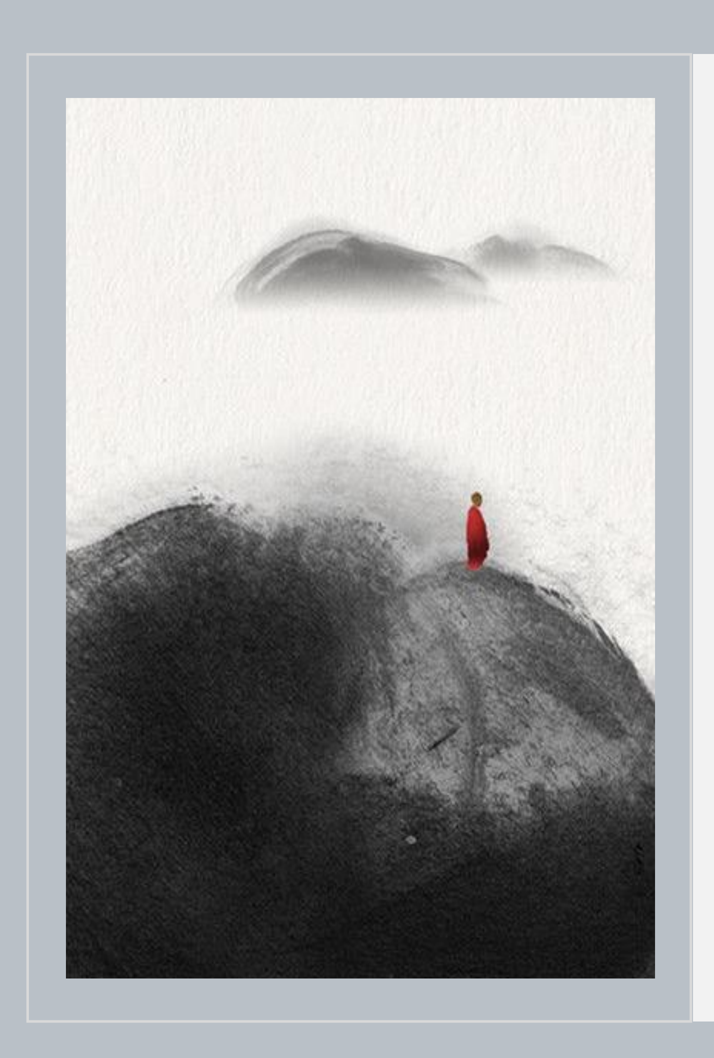
具为声缘菩萨佛，四圣众母我敬礼。

——《现观庄严论》

壹 般若为四圣之母



PART ONE



般若是四圣之母

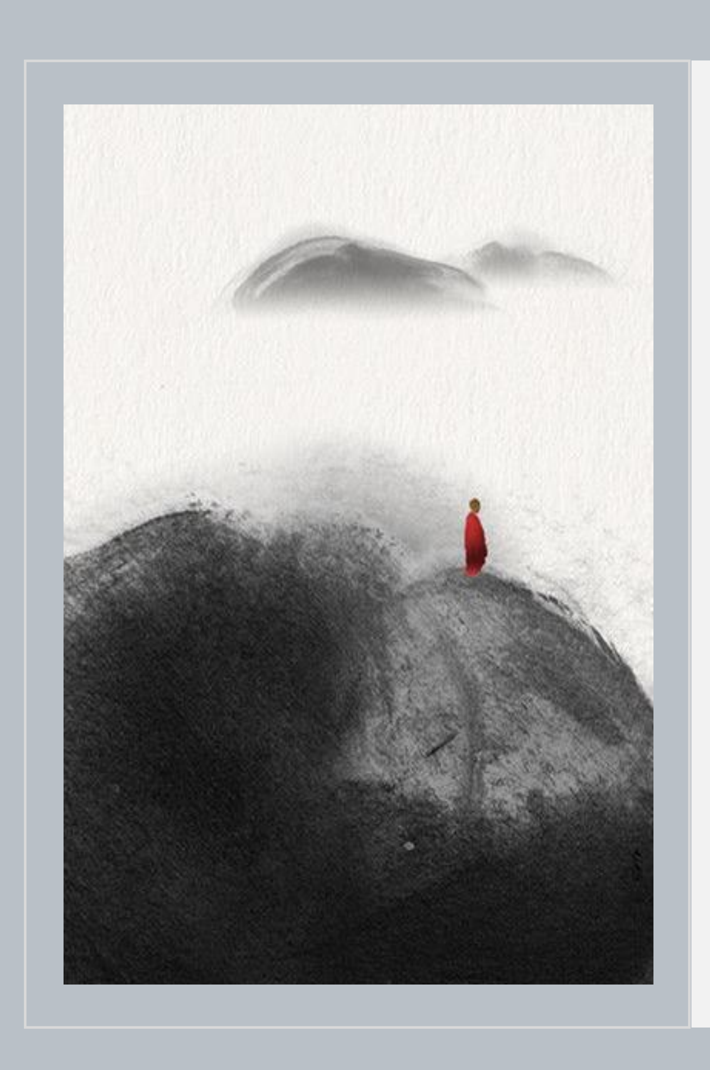
■ 声缘乘求解脱：依般若

- 方法：声闻证人无我、缘觉在证人无我基础上证悟一分法无我（无分微尘空）
- 结果：趋入有余与无余涅槃，寂灭烦恼与痛苦，出离生死轮回

《壹》 般若为四圣之母



PART ONE



般若是四圣之母

- 菩萨成就及利生：依般若

- 方法：证悟二无我空性、福慧二资双运（依般若为导而修）

- 结果：智悲双运——智不入轮回，悲不住涅槃

《壹》 般若为四圣之母



PART ONE



- 世尊讲《大般若经》时亲自铺设法座

一时，薄伽梵住王舍城鹫峰山顶，与大苾刍众千二百五十人俱，皆阿罗汉，诸漏已尽无复烦恼，得真自在心善解脱、慧善解脱，如调慧马亦如大龙，已作所作已办所办，弃诸重担逮得己利，尽诸有结正知解脱，至心自在第一究竟。除阿难陀独居学地得预流果，大迦叶波而为上首。复有五百苾刍尼众，皆阿罗汉，大胜生主而为上首。复有无量邬波索迦、邬波斯迦，皆见圣谛。…… 尔时，世尊于师子座上，自敷尼师坛结跏趺坐，端身正愿住对面念，入等持王妙三摩地，诸三摩地皆摄入此三摩地中，是所流故。

——《大般若波罗多经 / 初分缘起品》



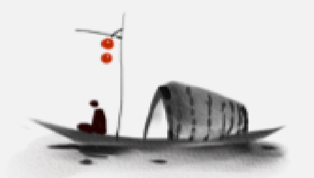
壹 般若为四圣之母

PART ONE

赞叹三世诸佛从般若生

（一）般若是四圣之母

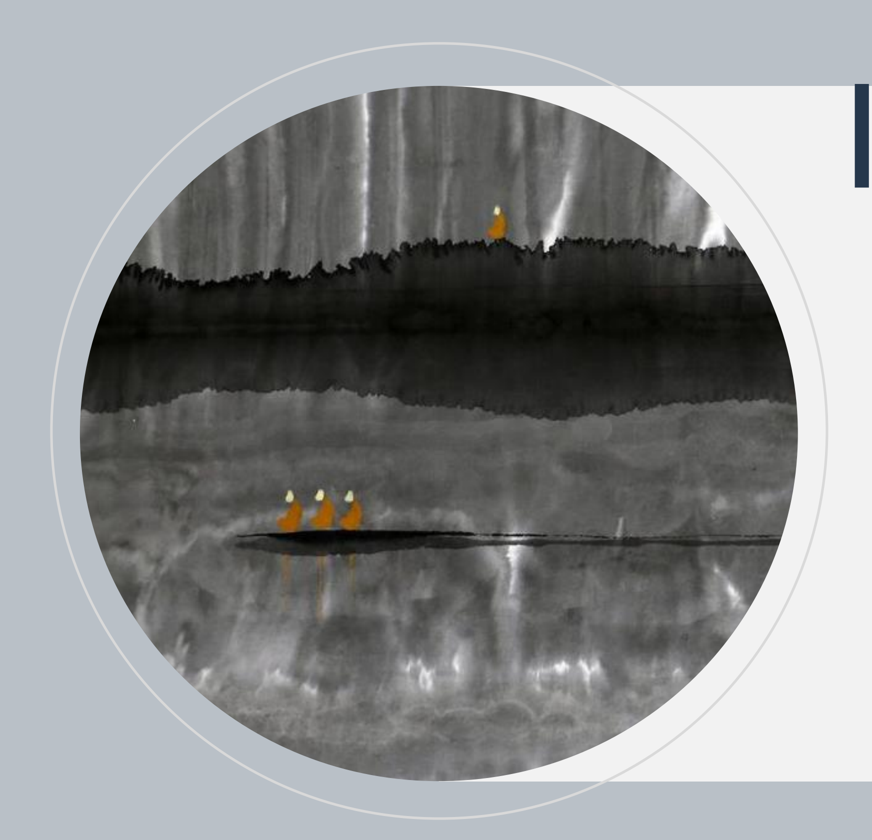
（二）引发必学般若的定解



《壹》 般若为四圣之母



PART ONE



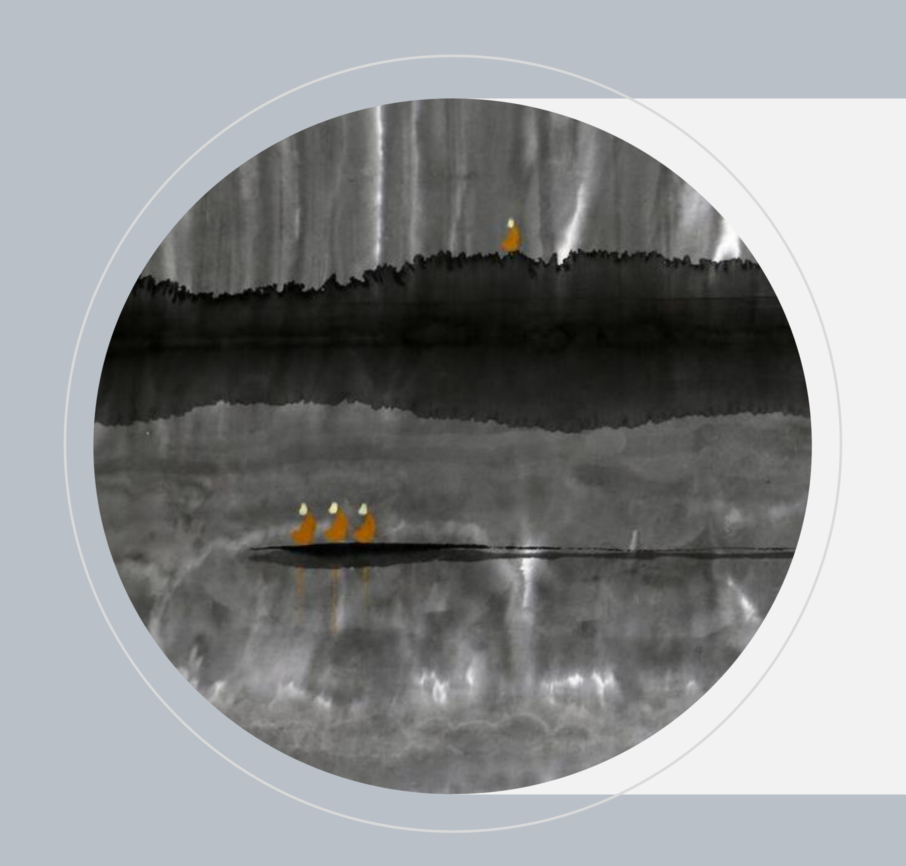
立誓学修般若

- 因三世诸佛皆从般若而生，故为解脱故，生生世世学修般若

《壹》 般若为四圣之母



PART ONE

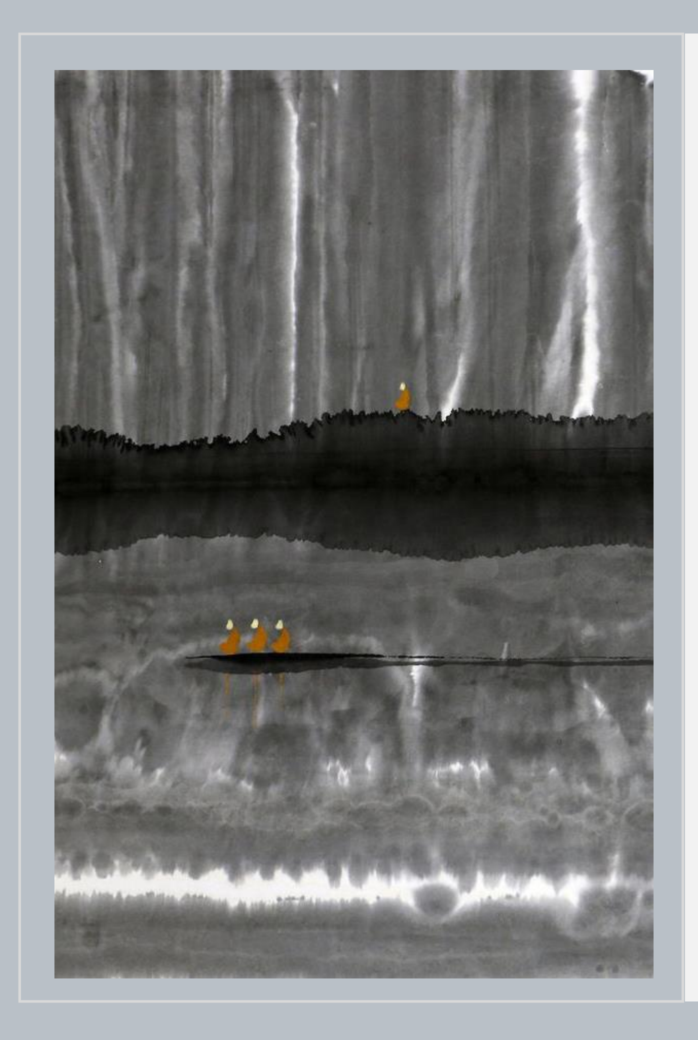


问：现在实修空性有挑战，怎么才能生生世世修学?

答：通过发愿的方式，愿自己能生生世世值遇并修学空性法门

《壹》 般若为四圣之母

PART ONE



■ 随学传承祖师、高僧大德的发愿

我等咸归命，三佛菩提尊，无碍神通力，冥加愿摄受，

我等咸归命，三乘等贤圣，学佛大悲心，长时无退者，

请愿遥加被，念念见诸佛，我等愚痴身，旷劫来流转，

今逢释迦佛，末法之遗迹，弥陀本誓愿，极乐之要门，

定散等回向，速证无生身。

——《观经四帖疏》

立誓学修般若

《壹》 般若为四圣之母



PART ONE



般若是四圣之母

世尊，诸佛所得一切智智，亦依般若波罗蜜多而得成就，是故我说假使充满此三千界佛设利罗以为一分，有书般若波罗蜜多甚深经典复为一分，此二分中我意宁取甚深般若波罗蜜多。何以故？佛设利罗坚踰金刚具种种色，三十二相八十随好所庄严身，如来十力广说乃至一切相智，皆由般若波罗蜜多而成办故。布施等五波罗蜜多，皆由般若波罗蜜多名到彼岸。何以故？若无般若波罗蜜多，施等不能到彼岸故。

——《大般若波罗多经》

《壹》 般若为四圣之母



PART ONE

立誓学修般若

虽然现在由于因缘和自身的局限，我们没有修学那些法，但法门无量誓愿学，我们可以发愿等以后自己有能力了再去一一修持,所谓“普门遍入大乘力”即是这样。

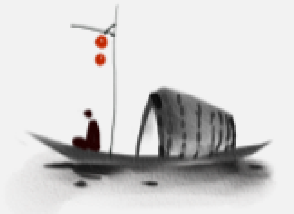
——《无畏的传承》





主要内容

CONTENTS



愿世世不离三世诸佛之母

LESSON NINE

经文

故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

释义

故般若空性是大神咒、大明咒、是超越一切的无上咒；是至高无上的咒。般若能够遣除一切诸苦，此乃佛所说之谛实语，真实不虚。因具足这样的功德，所以，观世音菩萨宣说了般若波罗蜜多咒。

贰 略说般若无尽功德，教以密咒受持



PART TWO

经文

故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

分析

- 了解般若的功德，欢喜信受



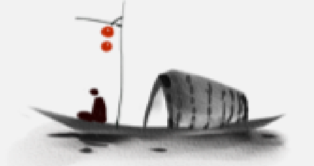
贰 略说般若无尽功德，教以密咒受持

PART TWO

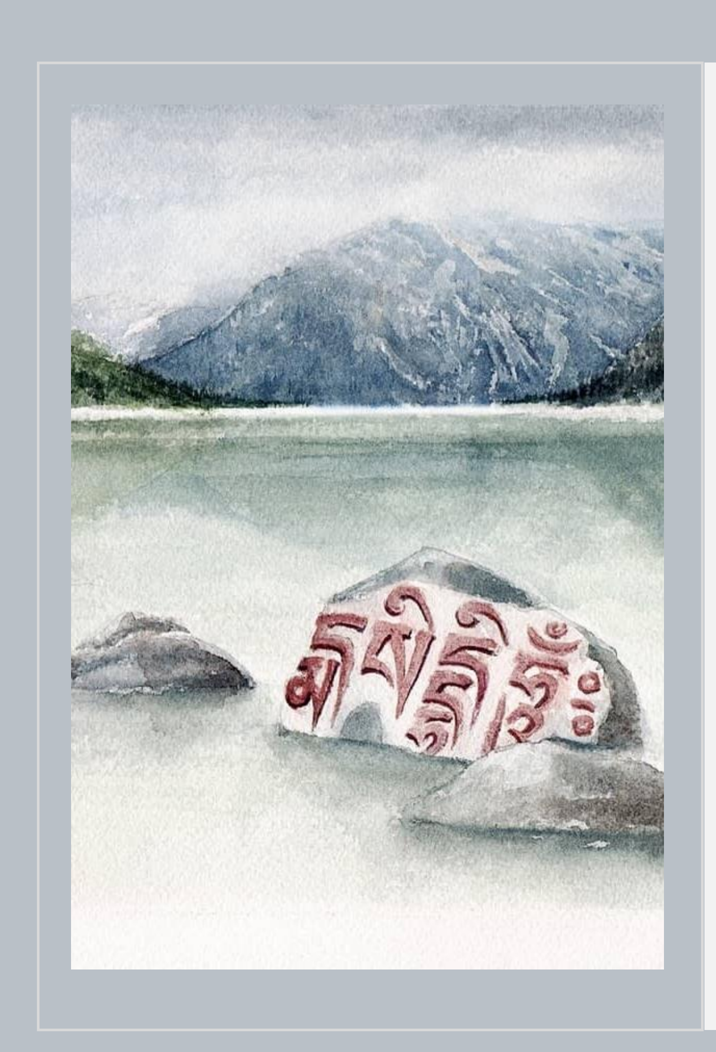
了解般若功德，提升信心

（一）咒的含义

（二）略说般若功德，教授般若佛母心咒







咒 的 含 义

［明咒］

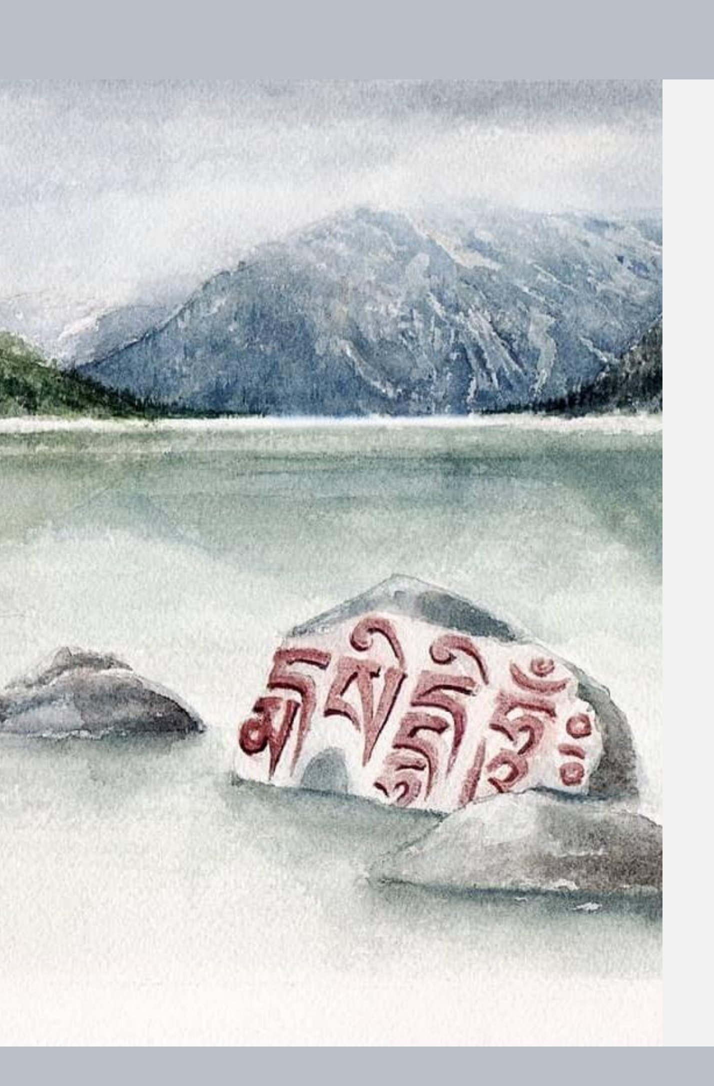
- 梵语幔达，译为救识或救意之义（心的保护者）

1）解释一：智悲双运，识——智慧，救——方便

2）解释二：此安乐速时能救护意识者，是一种殊胜方便

- 本体与诸佛菩萨无二无别





五种不翻译

唐奘法师论五种不翻。

一秘密故。如陀罗尼。

二含多义故。如薄伽梵具六义。

三此无故。如阎净树。中夏实无此木。

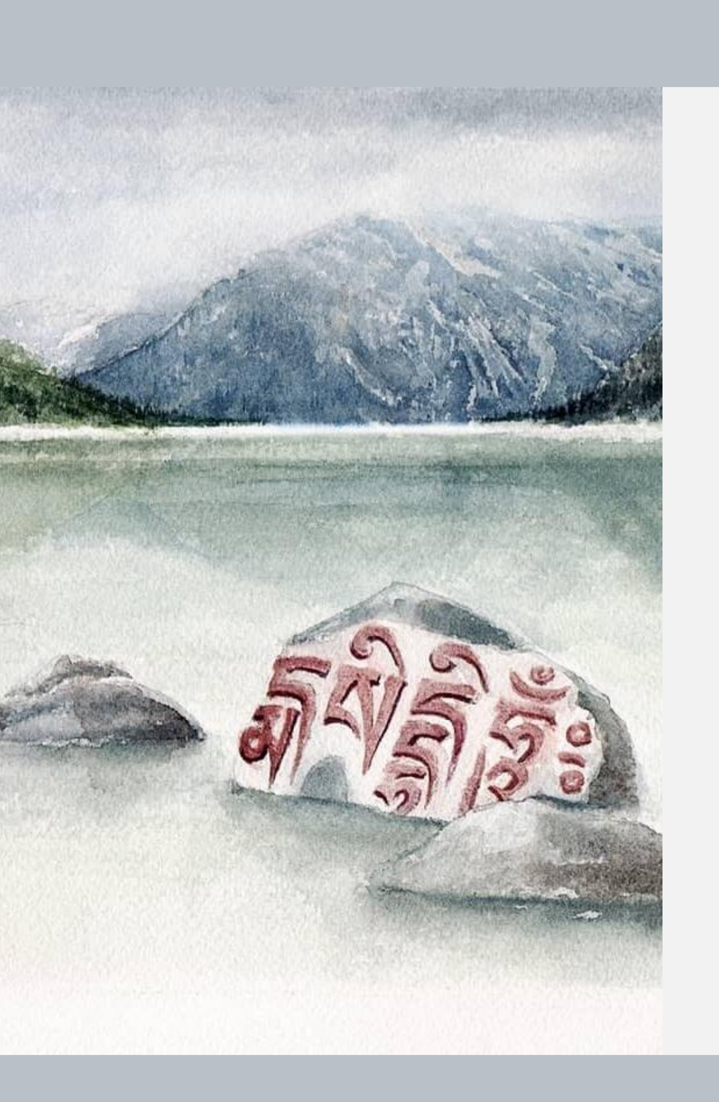
四顺古故。如阿耨菩提。非不可翻。而摩腾以来常存梵音。

——【宋】《翻译名义序》

《贰》略说般若无尽功德，教以密咒受持



PART TWO



五 种 不 翻 译

五生善故。如般若尊重智慧轻浅。而七迷之作。乃谓释迦牟尼此名能仁。能仁之义位卑周孔。阿耨菩提。名正遍知。此土老子之教先有。无上正真之道无以为异。菩提萨埵。名大道心众生。其名下劣。皆掩而不翻。

——【宋】《翻译名义序》



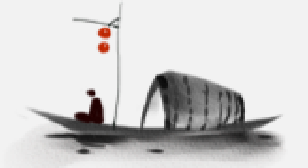
贰 略说般若无尽功德，教以密咒受持

PART TWO

了解般若功德，提升信心

（一）咒的含义

（二）略说般若功德，教授般若佛母心咒



《贰》略说般若无尽功德，教以密咒受持



PART TWO



世说尽其有名法，普皆离生真实灭，

唯得无死妙本智，故名般若波罗蜜。

——《般若摄颂》



略说般若无尽功德，教以密咒受持



PART TWO

原文	角度	理由
大神咒	咒之功德	四魔顿遣。三部俱亡。人法两空。心境双绝。 神通自在。隐显随时。遇物变通。凡圣莫测。
大明咒		无明并尽。习气顿除。无碍智光。妄想俱尽。
无上咒	咒之殊胜	• 世间和出世间没有一个法能超过般若，它是法中之王、是一切圣道之本、是实相。 • 十圣三贤。莫能测度。（三贤是得到相似之解却未脱凡夫之性的住、行、向三位。十圣是已经发大智又舍凡夫之性的十地（修行阶位）菩萨） • 超出三界。证大涅槃。
无等等咒		• [无等]证圆镜智。照遍十方。由如日光（遍及一切、出生一切）。无有等侣。 • [等]唯一它能够等同一切。也就是证了般若以后，一切皆是真如，没有不平等的，因此它是无等等咒。

贰 略说般若无尽功德，教以密咒受持



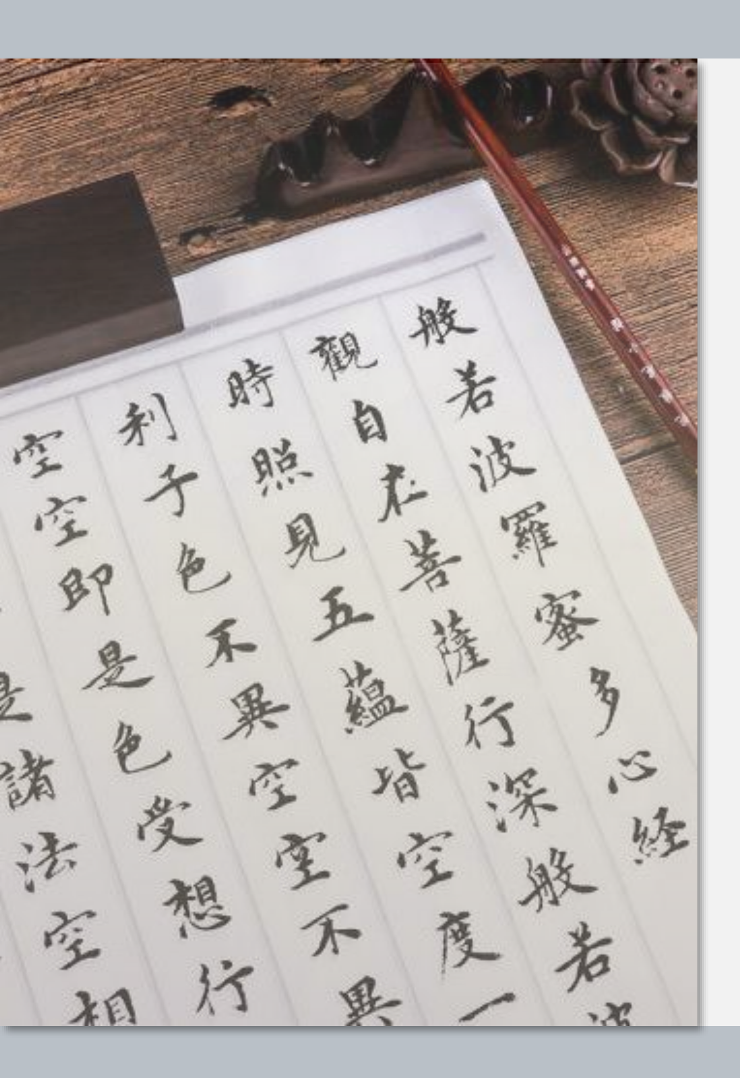
PART TWO

原文	角度	理由
能除一切苦。真实不虚。	咒之妙用	从最清净法界。是法身流出大智大定大慧名报身。即依报身。流出大悲成化身。能出生入死。教化三界六道众生。皆入无余涅槃。
故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。	说咒原因	前文为显说般若,此咒为密说般若,不容意解,但直默诵,其收功之速,正在忘情绝解不思议之力耳。
揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。	咒之本体	• 字面意思：去吧，去吧，但愿你到彼岸去，但愿你到真实的彼岸去，但愿你安住于 正等觉的境界! • 能速成的理由：由于是在秘密处说,不在文字上做理解,不允许用妄心意识作解,只是直下默然诵持。收功的快速正在忘情绝解不可思议的力用上。故以直下用信心来诵持即可。

《贰》 略说般若无尽功德，教以密咒受持



PART TWO

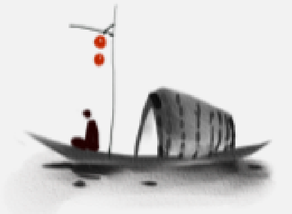


清时，江西婺源的戴鸿泽，母亲礼敬观音大士，曾制作“救苦膏”布施他人。道光年间，侄孙某患天花，黑陷，左眼已失明。其母梦见一老妇说：“我是观音。居鸿泽家三年，你可去求神膏，贴左太阳穴。”其母醒后，求到了膏药。

医生喝斥他们胡闹，用灯火治盲眼，导致眼睛爆出，仅剩筋悬着未掉落。医生便偷偷逃走了。母亲恳切祈祷大士，念《心经》二千遍，仍然贴膏，左眼睛渐渐收进去了，盲目复明，天花也痊愈了。

——念诵《心经》的感应故事


主要内容
CONTENTS



《叁》 愿世世不离般若

P A R T
T H R E E



如是，舍利子！诸菩萨摩诃萨，于甚深般若波罗蜜多行，应如是学。尔时，世尊从三摩地安祥而起，赞观世音自在菩萨摩诃萨言：善哉，善哉！善男子！如是，如是！如汝所说。甚深般若波罗蜜多行，应如是行。如是行时，一切如来悉皆随喜。

欢喜受持



欢喜受持

观世音菩萨开显般若波罗蜜咒后……

是的，正是如此。舍利子啊！一切菩萨圣者众，应如是修学甚深的般若空性 。



观世音菩萨



释迦牟尼佛

（从禅定中安详而起）赞观世音自在菩萨摩诃萨言：善哉！善哉！善男子！确实是这样，确实是这样！正如你所说。诸行人于甚深般若空性应如是修持。如是修持般若空性之时，一切诸佛全都随喜赞叹！

——依据［唐上都大兴善寺三藏沙门智慧轮奉诏译］版本——

《叁》 愿世世不离般若

P A R T
T H R E E

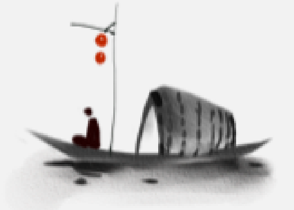


尔时世尊如是说已，具寿舍利子，观世音自在菩萨，及彼众会一切世间天、人、阿苏啰、巘馱嚩等，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。

——唐上都大兴善寺三藏沙门智慧轮奉诏译】版本

欢喜受持


主要内容
CONTENTS



叁 愿世世不离般若

PART THREE



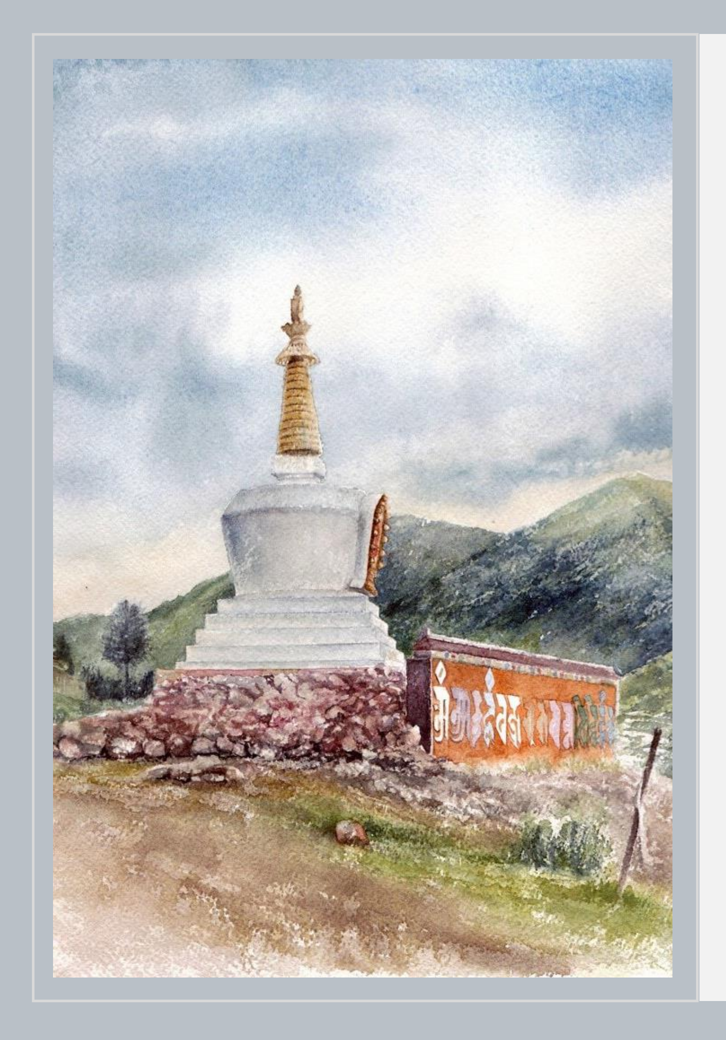
问：《般若波罗蜜多心经》这么殊胜，

我该怎么实修呢？

《叁》愿世世不离般若



PART THREE



实修《心经》的方法

① 以《新年五题》五个要点归摄实修

② 七支供的方式实修

③ 以十法行实修

④ 三殊胜摄持座上修与座下修

⑤ 依窍诀实修——座上作意

叁 愿世世不离般若



PART THREE

以五要点归摄

正念 → 禅修 → 不分别 → 执着 → 慈悲

- 正念：解决问题的关键在于时刻提起正念，前提是树立正见
- 禅修：时刻提起正念需要依靠禅修来训练自心
- 不分别：禅修的目的是做到不分别
- 执着：产生分别的原因是由于执着（只看重自己的得失）断执着→不分别
- 慈悲：不分别→自他无别→感同身受，同理心→生慈悲心

戒 → 定 → 慧

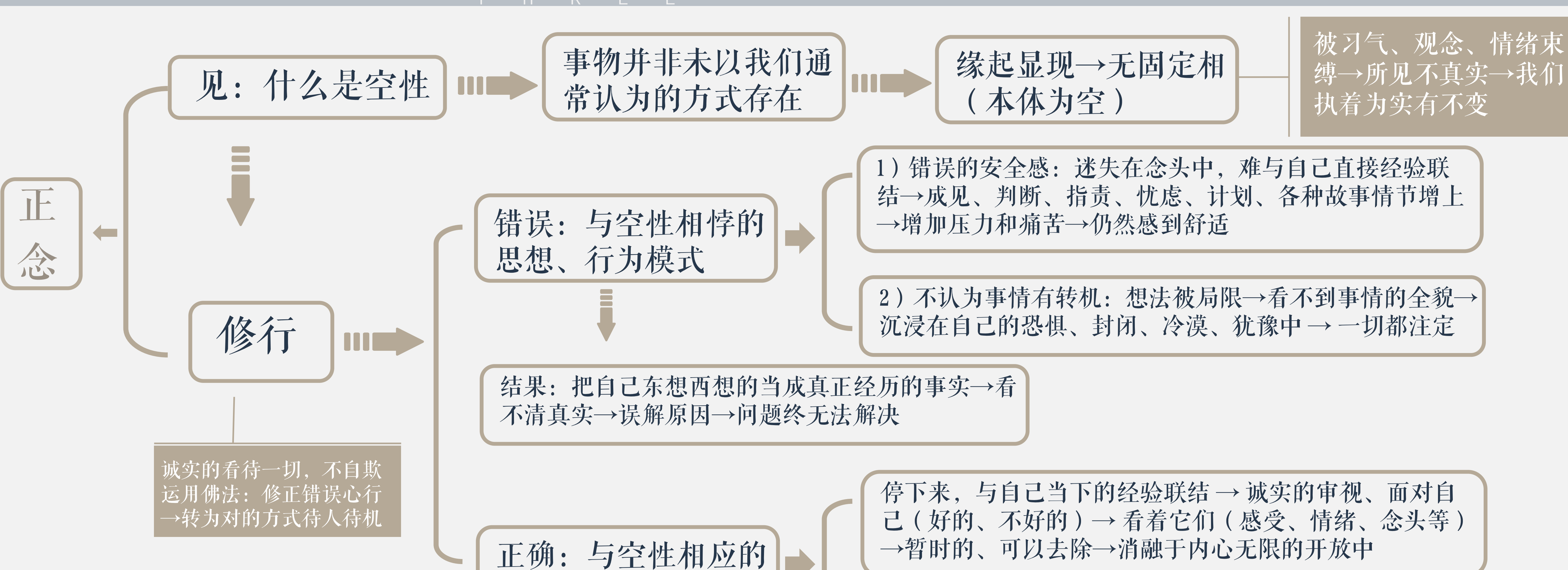
归纳为三无漏学

智　　悲

依智悲双运修，成就智悲双运果

《叁》 愿世世不离般若

PART THREE



《叁》 愿世世不离般若

P A R T
T H R E E

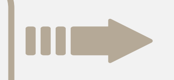
禅修

需要不断的串习，才有改变

找到问题：想不起来、想到却静不下来、知道却做不到

被情绪、念头推着走→不自主
情绪念头不断变化→停不下来

解决方法：训练自心（静坐或持咒等）



静坐目标：不是压制念头，而是学习以不变应万变→外面无论发生什么→不去管，只坐在那里不动

静坐的方法：毗卢七法、数吸观

- 体会自己的软弱：注意到以前不曾注意的事情→简单的安静坐三分钟都难以做到
- 体会很多事情不必马上回应、不需回应→不去理他
- 体会念头的空性：不跟念头走→念头当场消亡

结果

除了调伏自己的烦恼之外，没有别的解脱可求：知道自己的错误→办好那件事就安心→烦恼无尽→如愿以偿后无间又生起

安乐、解脱与自己的反应模式有关：不是忙着“修行”，却不改变自己的身语意

叁 愿世世不离般若

P A R T
T H R E E

不分别

问题：座上观修觉得很殊胜，但不会在生活中运用

解决方法：培养正确的习惯



错误习惯：与空性相悖→遇事立即做评判（美丑、好坏、利弊）→不评判不踏实、不安全
深陷二元对立→好、美、有利的→贪；坏、丑、无利→排斥、抗拒

正确的习惯：不分别（非漠不关心，而是清明观照不评判，体会空性在事物中的表达）

- 体会每一件事→众多因果关系共同作用
- 体会情境变化→自心的心念是一个因缘
- 体会停下与自己无休止的讨论→暂停那股指责、懊悔、愤怒的强大惯性
- 体会自心的开放柔软→如释重负→试着从好的方向思考
- 体会自己的不自在→被自己周而复始的贪嗔痴等烦恼逼到现在→由己及人→每个人身上都有他人的影子

实际运用

转变以后遇事的反应：不陷入盲目指责或自责→不觉得自己是最无辜的那个→不急于评判→意识到需要为自己的所作所为承担责任→看的更广（承担不仅面向过去，也面向未来）

叁 愿世世不离般若

PART THREE

执着

问题：不分别是心，虽可以改变一些选择和行为，但如何实际做到呢？

解决方法：找到执着

可以有：自己的观点、立场、可以表达，行动上也可以有所拣择

避免的情况：
- 只认为某一种状况是对的、可接受的→其他都不行→处于执念、紧张、抗拒、一触即发的状态
- 偏执、排斥的心念→敌意和攻击性的语言、行为→伤己伤他

实际运用

随时习惯不确定性：
- 不因不确定性而加深执着
- 用一切都不确定的态度面对未来：

1）别只想不做：只求单纯期待平安顺遂，但不改变自己的心行朝着正面、积极的方向发展
2）别想一蹴而就：努力→不一定有成果→接受这个事实
3）相信因果不虚：因果复杂→改变部分不一定立即改变整体→耐心坚持正面模式→积聚善缘→终会改变

《叁》 愿世世不离般若



P A R T
T H R E E

问题：如何避免孤独无力或退失

解决方法：体会众生之间的相连相通

孤独：每个众生独自循业流转，无可取代

不孤独：没有人是独立存在的

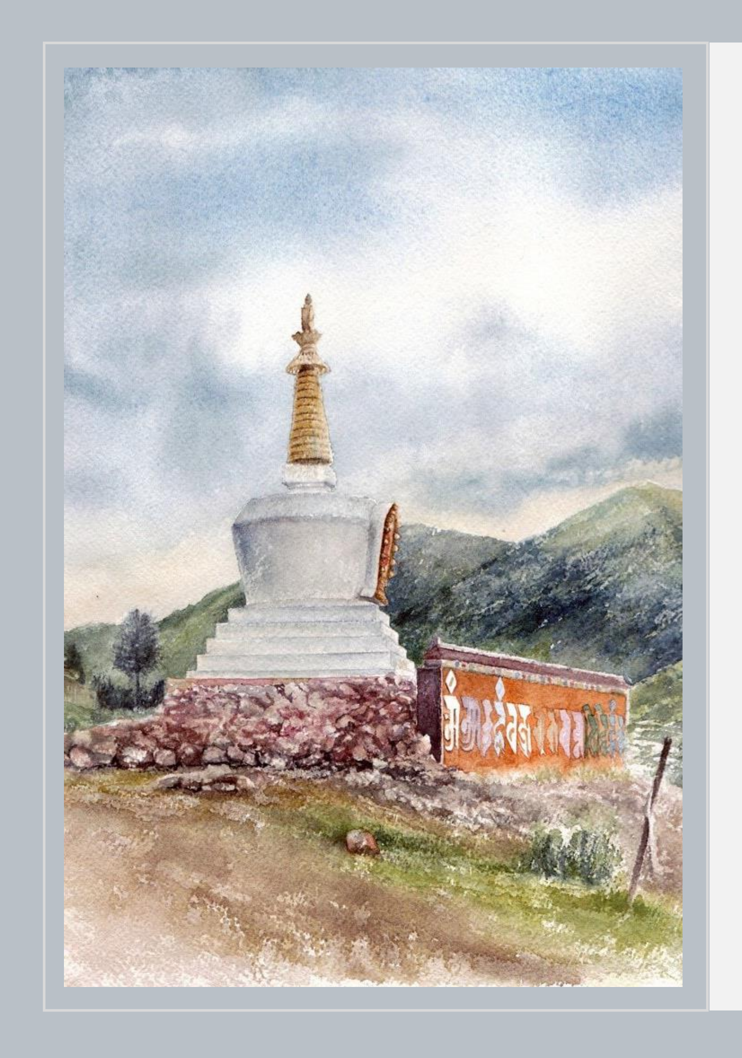
- 不以自我为中心→有个人一起面对→自我感觉会好一点→不再以自我为中心→自己面临的也正是对方面临的→慈悲心生起

实际运用

实修空性大悲藏：
1）推己及人：面对疾病、痛苦→看到还有人和自己一样→生起同理心→启发慈悲心→安乐
2）直探孤独感的底源来启发、修持慈悲心

慈悲

- 总结：祈祷上师三宝：承认自己的困境、承认需要帮助→祈祷三宝加持→学习从内心深处找力量



实修《心经》的方法

① 以《新年五题》五个要点归摄实修

② 七支供的方式实修

③ 以十法行实修

④ 三殊胜摄持座上修与座下修

⑤ 依窍诀实修——座上作意

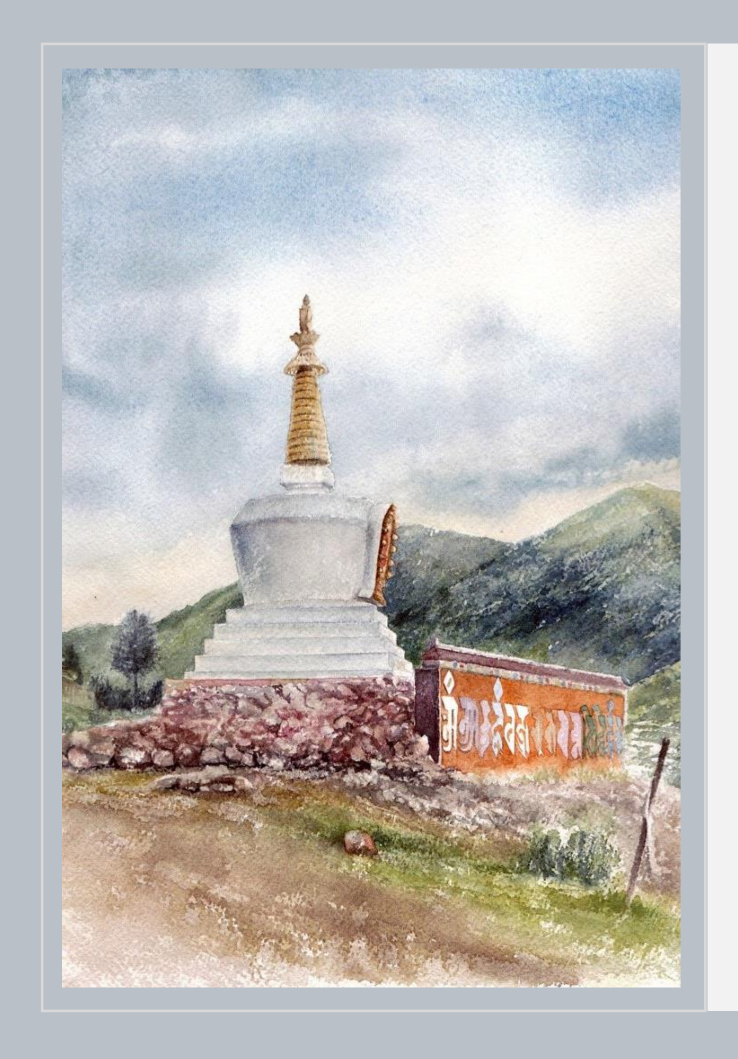
七支供的方式实修

七支供	含义	对应《心经》实修
顶礼	在佛前恭敬顶礼，既是迅速积累福报的方便法门，又是对治傲慢的有力方法	身顶礼般若、口中念诵般若、内心忆念般若
供养	供养诸佛，有实物供养、意幻供养、承事供养、法供养等，对治贪婪和吝啬	以财、承侍、法供养般若
忏悔	忏前戒后，佛前诚心忏悔恶业，对治的是嗔心	持诵、抄写般若，忏悔净障速证般若
随喜	对十方一切众生所有功德内心欢喜并随学，对治的是嫉妒心	见他人闻思修持般若，心喜行随
请转法轮	至诚祈请诸佛菩萨包括在世的善知识转法轮、开示正法，对治的是愚痴	祈请、护持常转般若法轮
请佛住世	请圣者长久住世、饶益众生。对治的是邪见	祈请转般若法轮者不入涅槃
回向	所有善根回转向大菩提，对治的是疑悔	回向一切有情速证般若，般若法门世世广弘

《叁》 愿世世不离般若



P A R T
T H R E E



实修《心经》的方法

① 以《新年五题》五个要点归摄实修

② 七支供的方式实修

③ 以十法行实修

④ 三殊胜摄持座上修与座下修

⑤ 依窍诀实修——座上作意

《叁》愿世世不离般若

P A R T
T H R E E

以十法行实修

十法行	含义	对应《心经》实修
书写	书写大小乘所摄的一切圣教典	书写、抄写般若经文
供养	供养圣法与说圣法者	供养传讲般若的上师、法师
布施	为说法及法布施	为他人讲解般若、提供学习般若的方便
听闻	以耳根谛听法句	听闻般若法门
披读	披读教典	读诵般若经典

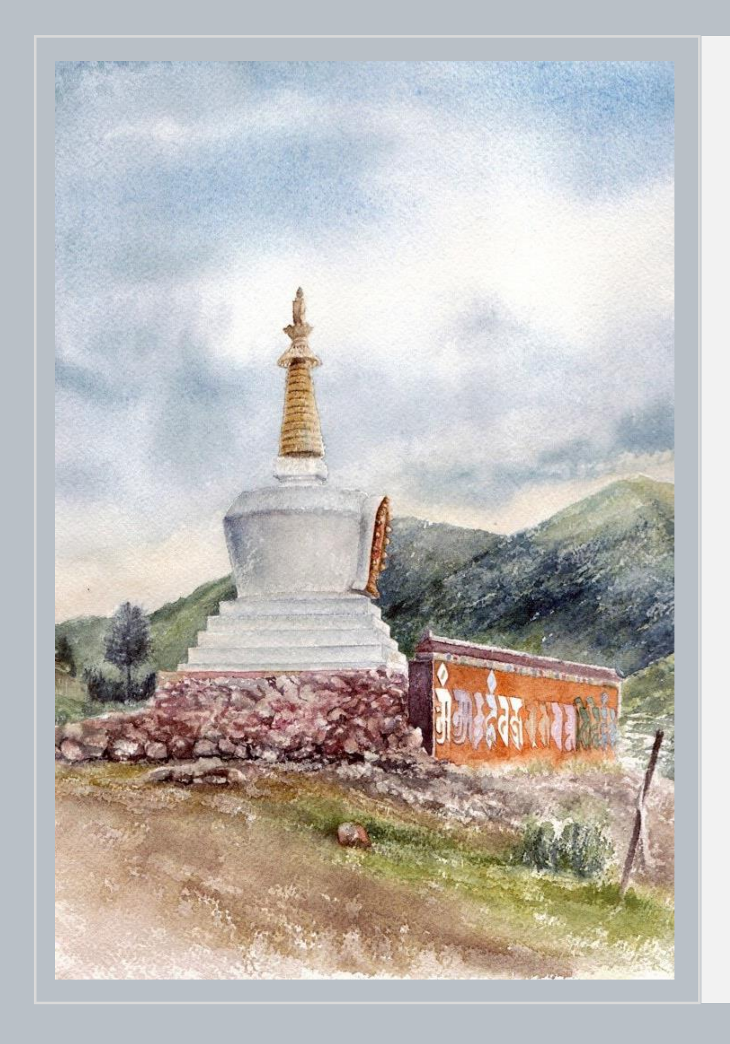
以十法行实修

十法行	含义	对应《心经》实修
受持	心中受持能诠句	心中受持般若含义
开演	为他开演句义	为他人开显般若句义
讽诵	心中讽诵已背文句	记忆、背诵般若经文、论典
思维	心中思惟法义	内心思惟般若法义
实修	以如理一心修习	心不散乱、一心专注实修般若

《叁》 愿世世不离般若



PART THREE



实修《心经》的方法

① 以《新年五题》五个要点归摄实修

② 七支供的方式实修

③ 以十法行实修

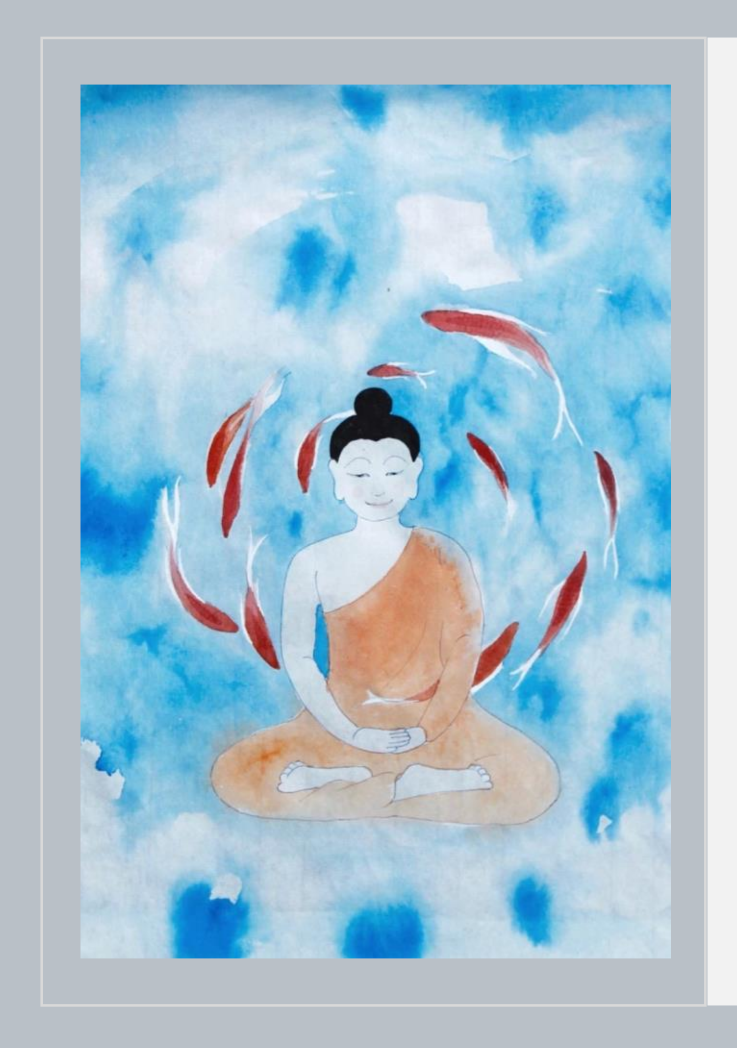
④ 三殊胜摄持座上修与座下修

⑤ 依窍诀实修——座上作意

叁 愿世世不离般若



PART THREE



三殊胜摄持座上修与座下修

- 座上思维：观察修与安住修轮番

  深入思维每一段经文所对应的知识点（要细致），思维累了之后安住在无分别的状态休息；起分别后再开始思维……

- 座下运用：座上修的体悟指导自己日常生活
- 座上座下不离三殊胜

叁 愿世世不离般若

主题	基道果	分层	对应原文	要点
穿越千年与智者的对话	基	本经缘起		对话的形式、了解对话者的功德
		译者与本经的对话	《般若波罗蜜多心经》	译者：玄奘法师；本经功德：趋至彼岸
		聆听智者让心与光明同在		借助般若智慧与当下自身发生关系
物与心的本质究竟如何？		心经的当机者	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。	• 能行的人：观自在菩萨，求自在者； • 所行的法：智慧度
		物心：实、虚、空	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	• 五蕴→归纳为“物与心”→以理观察无自性 • 实相规律：见五蕴空→度一切苦厄
空有不矛盾		四句话阐明色空无别	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。	• 空非无，显非实：显现的当下当体空 • 进一步阐明二谛双运： ①二谛关系 ②基现空双运、道福慧双运、果色法二身双运的阐述 • 四步修持方法（空性→双运→离戏→等性）
空到底为何物？		二元对立皆非实相	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。	• 生灭、垢净、增减皆非实相 • 受想是轮回的主因；胜义本自为空，名言中如理作意、如理行持 • 总结：空之相，远离二元对立、远离分别
		受想的本性与名言中运作	是故空中无色。无受想行识。	

《叁》 愿世世不离般若

主题	基道果	分层	对应原文	要点
见闻觉知的虚妄	道	现相中见闻觉知的运作方式	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界。乃至无意识界。	• 认识十二处、十八界 • 分析无分别与分别识取境方式，了知虚妄 • 结论：见闻觉知并非真实
		实相中无见是最殊胜的见		中观正理破根境识——本体空
永无挂碍、无恐怖的方法		揭开轮回的面纱	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。	• 轮回流转——十二缘起 • 断轮回——四谛十六行相 • 轮回无自性——十二缘起空——破无明
		既无生死轮回，何需修道？		• 概述三乘、四谛 • 道的要点： ①福慧二资双运 ②五道十地的安立 ③二无我的修法 ④选择合适的法门修持 • 道亦为空
		以色、声不能见如来	无智亦无得。以无所得故。	• 如来=实相，安住实相=见如来

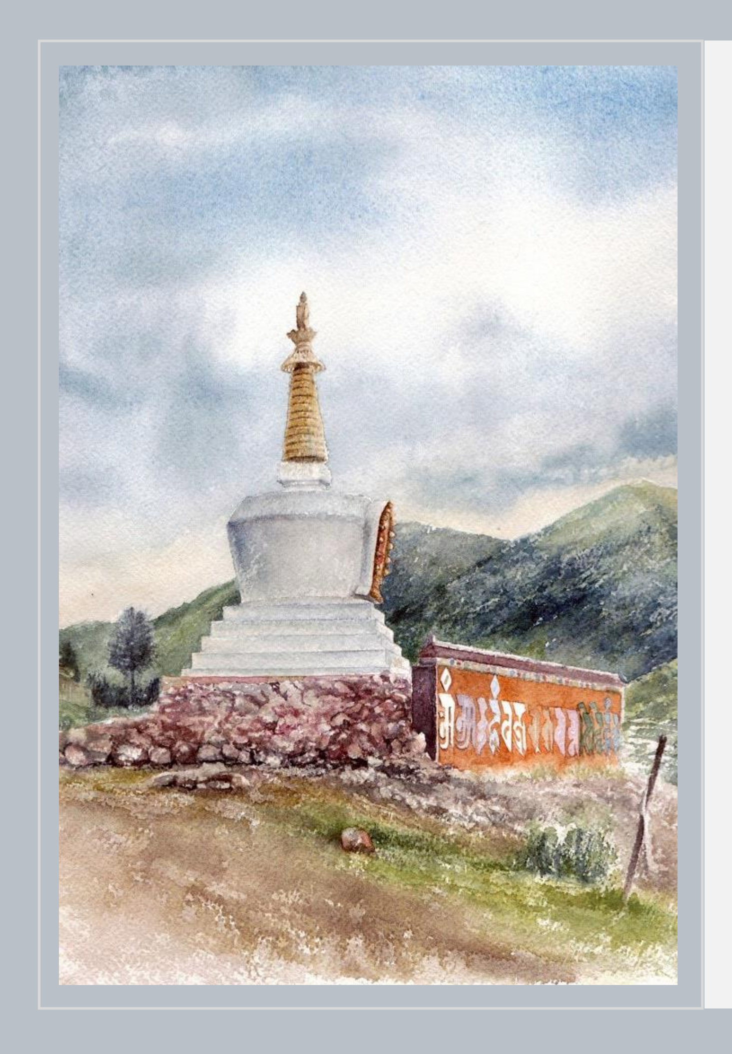
《叁》 愿世世不离般若

主题	基道果	分层	对应原文	要点
去那个好的世界	果	证悟空性时是怎样的状态	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	• 实相：离颠倒、妄想、一切戏论 • 究竟佛果：断证圆满
		动机决定了怎么走、走多远		• 重点阐释：菩提萨埵 • 大乘道的关键——发起菩提心
愿世世不离，具无尽妙用的三世诸佛之母		般若为四圣之母	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。	• 声缘求解脱、菩萨成就及利生：皆依般若 • 引发修学般若的定解和信心
		略说般若无尽功德，教以密咒受持	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。	• 般若功德不可思议 • 了知功德，增上信心
		愿世世不离般若		• 归纳为五种实修《心经》的方法

叁 愿世世不离般若



PART THREE



实修《心经》的方法

① 以《新年五题》五个要点归摄实修

② 七支供的方式实修

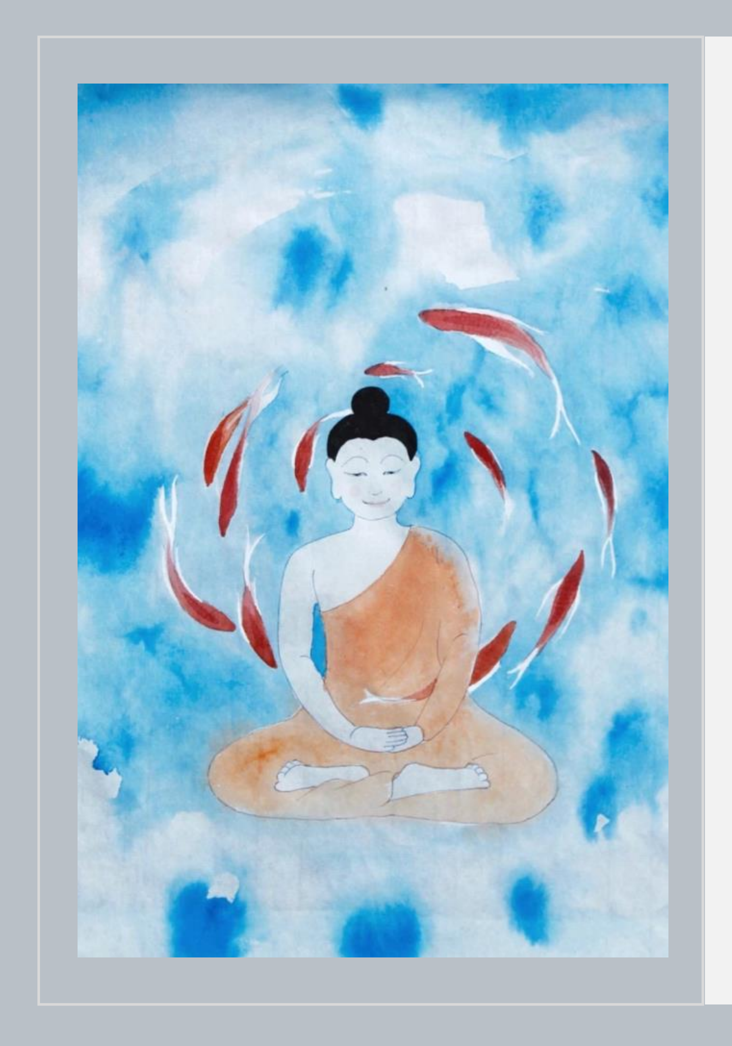
③ 以十法行实修

④ 三殊胜摄持座上修与座下修

⑤ 依窍诀实修——座上作意

《叁》 愿世世不离般若

P A R T
T H R E E



依窍诀实修——座上作意

- 首先要有一种很强烈的作意：我要依靠《般若波罗蜜多心经》成佛，我修持的唯一法门就是《般若波罗蜜多心经》
- 一直这样作意，之后又从头开始，大概观修一百次左右。如果感到身心疲倦，就可以回向以后出定休息，也可以转修其他的法。这样算是一座。

叁 愿世世不离般若

PART THREE

善勇猛！我都不见有诸余法，能令菩萨速疾圆满所求无上诸佛妙法，如此所说甚深般若波罗蜜多。若诸菩萨安住如是甚深般若波罗蜜多，精勤修学时无暂舍，速能圆满一切智法。善勇猛！若诸菩萨修行般若波罗蜜多能至究竟，是诸菩萨邻近无上正等菩提定无疑惑。

——《大般若波罗蜜多经》



叁 愿世世不离般若

PART THREE

善勇猛！若善男子、善女人等闻此般若波罗蜜多，欢喜信受生实想者，我说彼类能引无上正等菩提，殊胜善根速至究竟。是善男子、善女人等摄受善根，定能积集大慧资粮。善勇猛！若诸菩萨手执如是甚深般若波罗蜜多方便善巧相应法教，是诸菩萨设不现前蒙佛受记，当知已近蒙佛受记，或复不久当蒙诸佛现前受记。

——《大般若波罗蜜多经》



感恩谛听

THANKS FOR LISTENING

THANKS